

# BỮA ĂN GỌI THEO MÓN TẠI TRUNG HỌC

2017—2018

CÁC MÓN ĂN ƯA CHUỘNG		CÁC THỨC ĂN VẬT	
----------------------	--	-----------------	--

CAL		
310-350	Bánh Pizza <sup>^*</sup> + WG (all)	\$2.80
288	Bánh Mì Thịt Phô Ma <sup>~</sup> với Bánh WG	\$1.80
270	Thịt Bò Bằm <sup>~</sup> trên Bánh WG	\$1.55
400	Chả Gà WG+trên Bánh Mì WG	\$2.30
259	Thịt Gà Miếng WG+	\$2.30
237-250	Thịt Gà Viên WG+ (tất cả)	\$2.30

## CÁC THỨC UỐNG

CAL		
<b>Nước Trái Cây 100%</b>		
▼	Nước Trái Cây <sup>®</sup> Naked 10 oz.	\$3.00
▼	Nước Uống Envy <sup>®</sup> /Apple & Eve <sup>®</sup> 8 oz.	\$1.00
▼	Nước Uống Capri Sun <sup>®</sup> 6 oz.	75¢
▼	4 oz.	50¢
<b>Nước Lọc</b>		
0	Nước Uống Fiji <sup>®</sup>	\$3.00
▼	Nước Trái Cây <sup>®</sup> (Chỉ Trung Học Cấp III Thôi)	\$1.25
0	16 oz.	\$1.00
0	8 oz.	50¢
<b>Sữa</b>		
80-120	Sữa Trắng Không Chất Béo 8 oz.	60¢
	Sữa Trắng Không Chất Béo Có Vị 8 oz.	60¢
	1% Sữa Trắng 8 oz.	60¢
145	Sữa Đậu Nành 8 oz.	\$1.00
<b>Linh Tinh</b>		
130	Sinh Tố Trái Cây	\$1.50
39	Cà Phê Đá Không Cafêin (Trung Học Cấp III thôi)	\$1.50
▼	Trà Đá Không Cafêin (Trung Học Cấp III thôi)	\$1.25

### DẤU HIỆU

~ Thịt Bò  
^ Không có thịt  
P Đậu Phụng  
\* Thịt Heo  
+ Gà  
▼ Món Chay

WG= Nguyên Hạt

▼ Xem nhãn hiệu về dinh dưỡng trên sản phẩm gói riêng biệt.

CAL		
▼	Bột Sốt Táo	75¢
▼	Thanh Cereal WG	75¢
80	Phô Ma Ống	25¢
▼	Lát Khoai/Bắp Rang WG	75¢
191-195	Bánh Ngọt WG	50¢
▼	Bánh Ngọt IW WG	75¢
▼	Bánh Lạ/Grahams WG	50¢
110	Hạt Craisins <sup>®</sup> /Nho Khô	50¢
60-90	Trái Cây Tươi	75¢
13-109	Rau Tươi	50¢
50-80	Ly Trái Cây	50¢
▼	Thức Ăn Vật Trái Cây	75¢
239-260	Trái Cây & Da Ua Parfail (nhỏ)	\$1.25
120	Hummus	75¢
▼	Kem (phẩm chất cao)	\$1.00
▼	Kem (thường)	75¢
90	Sốt Lê/Táo	50¢
200	Ly Bơ Đậu Phộng <sup>P</sup>	75¢
74-140	Khoai Tây (tất cả)	75¢
▼	Ly Salsa/Nước Sốt	50¢
60	Kem Sorbet, 100% Chất Trái Cây	75¢
140	Bánh Vắt Pretzel Mềm WG	50¢
▼	Da Ua (4 oz.)	75¢
▼	Da Ua (8 oz.)	\$1.25

Thông Tin Dinh Dưỡng & Dị Ứng  
<http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/allergen.aspx>

Thực đơn có thể thay đổi.

Hiệu Lực từ Ngày 1 Tháng 12, 2017



DIVISION FOOD & NUTRITION SERVICES  
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.